

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut Undang-Undang no.36 tahun 2009 kesehatan merupakan keadaan sehat baik jasmani maupun rohani (*fisik, mental, spiritual, dan sosial*) maka dengan itu kesehatan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan sumber daya manusia dalam upaya meningkatkan derajat sehat yang optimal. Apabila upaya tersebut didapatkan memungkinkan tercapainya hasil kerja yang lebih baik, apalagi meningkatnya perkembangan industri minyak saat ini menuntut produktivitas kerja lebih tinggi, sehingga hal itu memungkinkan terjadinya gangguan kesehatan yang dikenal dengan *musculoskeletal disorders (MSDs)* (Suma'mur 2009).

Menurut Rahardjo (2009) *musculoskeletal disorders (MSDs)* lebih banyak dialami oleh pekerja yang melakukan pekerjaan secara manual. *Myofascial pain syndrome* merupakan salah satu jenis gangguan nyeri akut maupun kronis pada otot rangka atau *fascia* terjadi akibat kontraksi berlebih pada *otot upper trapezius*. Sehingga menyebabkan timbulnya *myofascial trigger point* otot menjadi *spasme, tightness, dan stiffness*. Dalam penelitian Skootsky menyatakan pada kondisi *myofascial syndrome* 84% titik picu *trigger point* terjadi pada *otot upper trapezius* (Makmuriyah dan Sugijanto, 2013).

Menurut Rohmat (2000) dalam kajian Fatmawati (2013) dari sekian banyak gangguan pada *musculoskeletal* sebanyak 95% mengalami nyeri

myofascial dan menurut hasil penelitian dari *World Health Organization* (WHO) penyakit gangguan otot rangka menempati persentase tertinggi sebesar 48% (Depkes RI, 2008) dan intensitas tertinggi terjadi pada *otot upper trapezius* sebanyak 77,3% dan lebih banyak dialami oleh individu dengan usia 27-50 tahun (Delgado, *et al* 2009).

Penanganan kasus *myofascial syndrome* pada pekerja tambang dengan pendekatan intervensi fisioterapi berperan penting untuk meningkatkan kemampuan fungsional berupa terapi fisik manual dengan harapan pasien mampu meningkatkan produktivitas kerjanya, dan apabila terjadi keluhan kembali pasien dapat mengatasinya sendiri dengan program terapi manual berupa *contract relax stretching* dan *auto stretching* yang telah dilakukan.

Teknik *stretching* efektif dilakukan karena melibatkan semua otot yang membatasi gerakan, dalam penelitian Pratama (2013) membuktikan bahwa teknik *contact relax stretching* memberikan pengaruh penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada kondisi *myofascial trigger point* yang dilakukan dengan teknik kontraksi isometrik dan *stretching pasif* pada otot yang spasme dilanjutkan dengan rileksasi atau pernafasan kemudian *stretching* otot yang spasme (Irfan, 2013)

Selain *contract relax stretching*, untuk menangani kasus *myofascial pain syndrome* Putra (2016) mengatakan dalam penelitiannya *auto stretching* juga mampu menurunkan nyeri otot *upper trapezius*. *Auto stretching* merupakan suatu penguluran aktif pada otot postural yang dilakukan dengan benar dan perlahan serta aman dilakukan oleh pasien karena tidak menimbulkan resiko *overstretch* atau kerobekan (Irfan, 2008)

Pada penelitian ini yang dijadikan sampel adalah pekerja tambang minyak Wonocolo yang dimana pengambilan minyak mentah masih menggunakan cara tradisional. Pekerjaan yang dilakukan dengan menggunakan tangan secara berulang-ulang dan mengangkat beban yang berlebih, hal itu akan membuat otot berkontraksi dan menjadi ketegangan otot sehingga menimbulkan nyeri.

Pada studi pendahuluan dilapangan sebagian besar aktivitasnya dilakukan dengan posisi duduk yang melibatkan gerakan tangan berulang menarik dan mengangkat timba dengan berat 80-100 kg. Pekerjaan tersebut dilakukan dalam waktu 8-10 jam/hari. Dari hasil wawancara sebagian besar pekerja adalah laki-laki dengan usia >40 tahun mengeluhkan sakit kepala, nyeri bahu, dan pegal linu. Untuk mengatasi keluhan tersebut pekerja mengatasinya dengan minum obat dan lebih banyak istirahat. Dari banyaknya keluhan tersebut menyebabkan produktivitas dalam bekerja menurun. Sejauh ini belum ada terapi khusus untuk mengatasi keluhan tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat persamaan variabel independen dan perbedaan variabel dependen dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Irfan dan Natalia (2008) yang berjudul “ *Beda Penaruh Auto Stretching dan Contract Relax and Stretching Terhadap Peningkatan Panjang Otot Hamstring*” Meskipun kedua penelitian ini memiliki persamaan intervensi, namun masih perlu dibuktikan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh *contract relax stretching* dan *auto stretching* terhadap penurunan nyeri *myofascial syndrome upper trapezius*. Selain itu, mengingat betapa pentingnya mengatasi keluhan yang dirasakan pekerja maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh *Contract Relax Stretching* dan *Auto Stretching*

Terhadap Penurunan Nyeri *Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius* Pada Pekerja Tambang Minyak Wonocolo”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah perbedaan pengaruh *contract relax stretching* dan *auto stretching* terhadap penurunan nyeri *myofascial syndrome upper trapezius* pada pekerja tambang minyak Wonocolo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh *contract relax stretching* dan *auto stretching* terhadap penurunan nyeri *myofascial syndrome upper trapezius* pada pekerja tambang minyak Wonocolo.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik *contract relax stretching* pada pekerja tambang minyak Wonocolo
- b) Mengidentifikasi pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik *auto stretching* pada pekerja tambang minyak Wonocolo
- c) Menganalisa perbedaan pengaruh pemberian *contract relax stretching* dan *auto stretching* terhadap penurunan nyeri *myofascial syndrome upper trapezius* pada pekerja tambang Wonocolo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk peneliti

Manfaat penelitian terhadap peneliti sendiri diharapkan dapat menambah ilmu keprofesiannya untuk meningkatkan kemampuan manajemen penurunan nyeri *myofascial syndrome* dengan menggunakan metode *contract relax stretching* dan *auto stretching* secara efektif dan efisien.

2. Manfaat untuk masyarakat di lokasi penelitian

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian tentang penurunan nyeri *myofascial syndrome* dengan metode *contract relax stretching* dan *auto stretching* pada pekerja tambang Wonocolo mampu mengatasi keluhan nyeri nya dengan metode tersebut.

3. Manfaat untuk institusi pendidikan dan fisioterapis

Diharapkan membantu menambah informasi dan referensi kepada mahasiswa prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang serta tambahan wawasan untuk fisioterapis.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Irfan, M dan Natalia (2008)	Beda pengaruh <i>auto stretching</i> dan <i>contract relax and stretching</i> terhadap penambahan panjang otot hamstring.	Desain penelitian <i>purposive sampling</i> dengan pendekatan desain <i>randomized two group pre-test and post-test</i> desain. Jumlah sample yang digunakan 15 orang Alat ukur sit and reach test	Tidak terdapat perbedaan penambahan panjang otot hamstring yang bermakna antara <i>auto stretching</i> dengan <i>contract relax stretching</i>	Penelitian ini menggunakan variabel dependen penurunan nyeri Alat ukur nyeri NRS
Makmuriyah dan	Iontophoresis diclofenac lebih	Desain penelitian dengan <i>purposive</i>	Iontophoresis diclofenac lebih	Populasi pekerja

Sugijanto (2013)	efektif dibandingkan ultrasound terhadap pengurangan nyeri pada myofascial syndrome musculus upper trapezius	<i>sampling</i> dengan sample 16 orang. Populasi pasien klinik fisioterapi Universitas Esa Ungul. Alat ukur VAS	efektif dibandingkan ultrasound terhadap pengurangan nyeri myofascial syndrome upper trapezius muscle	tambang minyak Wonocolo Alat ukur NRS
Dillah, Ubai dan Imron, Ali (2013)	<i>Auto stretching</i> dan <i>trasverse friction</i> lebih baik daripada <i>paraffin bath</i> dan <i>transverse friction</i> terhadap kemampuan fungsional tangan pada kasus trigger finger	Penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimental</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i> pendekatan <i>pretest posttest control group design</i> dengan jumlah sampel 14 orang. Alat ukur <i>dash modified questionnaire</i> Sampel pasien instalasi fisioterapi ruma sakit Islam Jakarta cempaka putih.	<i>Auto stretching</i> dan <i>transverse friction</i> lebih baik daripada <i>paraffin bath</i> dan <i>transverse friction</i> terhadap kemampuan fungsioanl tangan pada kasus trigger finger	Variabel independen <i>contract relax stretching</i> dan <i>auto stretching</i> Variabel dependen penurunan nyeri Alat ukur NRS Sampel pekerja tambang minyak Wonocolo
Fatmawati, veni (2013)	Penurunan Nyeri dan Disabilitas dengan <i>Integrated Neuromascular Inhibition Techniques</i> (INT) dan <i>Massage Eflurage</i> pada Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Trapezius Bagian Atas	Desain penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>pre and post test</i> terhadap dua kelompok dengan jumlah sampel 34 orang Alat ukur nyeri dengan neck disability index questionnaire Subyek masyarakat wilayah kerja puskesmas 2 Surakarta.	Tidak ada perbedaan dalam menurunkan nyeri dan disabilitas pada <i>myofascial trigger point syndrome</i> otot trapezius bagian atas	Variabel independen <i>contract relax stretching</i> Alat ukur NRS Subek pekerja tambang minyak Wonocolo.

Fajarirawati, N.Adesty (2017)	Pengaruh pemberian <i>contract relax stretching</i> terhadap pengurangan tingkat nyeri otot upper trapezius pada siswa jurusan teknik computer jaringan di SMK Kasatrian Solo	Desain penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>pre test and post test with control group design</i> . Sampel sebanyak 28 orang. Sampel siswa jurusan teknik computer jaringan di SMK Ksatria Solo	<i>Contract relax stretching</i> terbukti efektif dalam menurunkan nyeri otot upper trapezius	Variabel independen <i>contract elax stretching</i> dan <i>auto stretching</i> . Sampel pekerja tambang minyak Wonocolo